



2月 園だより

依佐美清涼保育園

厳しい寒さが続くこの頃。子どもたちは、ひんやりとした空気を肌で感じたり吐く息の白さを楽しんだり、体で季節を感じながら過ごしています。

いよいよ今月は生活発表会があります。可愛らしい振付や覚えたセリフを大きな声で言いながら役になりきり張り切って練習をしています。本番は温かく見守ってあげてください。

1	木	
2	金	節分会 体育教室 薔薇組も
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	安全生活指導
7	水	紫陽花組 就学交通安全指導
8	木	
9	金	
10	土	生活発表会
11	日	建国記念の日
12	月	振替休日
13	火	紫陽花組 人権紙芝居 避難訓練
14	水	
15	木	絵画教室

16	金	体育教室 薔薇組も
17	土	
18	日	
19	月	絵画教室
20	火	絵画教室
21	水	英語教室
22	木	紫陽花組 卒園制作
23	金	天皇誕生日
24	土	
25	日	
26	月	絵画教室
27	火	
28	水	英語教室
29	木	誕生会



今月のねらい

李組

- 言葉や仕草などの表現を受け止めてもらい、やり取りを楽しむ。
- 好きな遊びを見つけ、保育士や友達と同じ空間で遊ぶことを喜ぶ。

桃組

- 身の回りのことを進んで行おうとし、自信がつく。
- 音楽に合わせて体を動かしたり、友達や保育士と一緒にリズム遊びを楽しむ。

薔薇組

- 寒い時期を元気に過ごせるようにする。
- 友達や保育士と一緒に言葉のやりとりをしながら、ごっこ遊びを楽しむ。

桜組

- 仲間と表現する楽しさや達成感を味わう。
- 寒さに負けず保育士や友だちと戸外で体を動かして遊ぶことを楽しむ。

向日葵組

- 寒い時期に必要な生活習慣を身につけ、寒い中でも元気に過ごす。
- 遊びの中で自分の思いや考えを言葉で表現し、相手の話もしっかり聞く。

紫陽花組

- 友達と協力しながら遊びや活動を進め、お互いの気持ちを認め合う心地良さを感じる。
- 文字や数などを活用しながら遊びを楽しむ。



園からのお願い

保育園を欠席または遅刻される場合は、9時半までに必ずご連絡ください。連絡がない場合は確認の為、ご連絡させていただく場合がございます。ご了承ください。





給食だより

令和5年度

依佐美清涼保育園

今回は食品ロスについてご紹介します。食材を無駄なく残さず食べ、寒い時期を乗り越えましょう。

食品ロスについてどれくらい知っていますか？

『食品ロス』とはまだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことを言います。家庭で発生する食品ロスには、作りすぎて食べきれないなどの**食べ残し**、期限切れにより手つかずのまま捨てて**直接廃棄**、野菜の皮など食べられるところまで厚くむき、捨てる**過剰除去**があります。食品ロスを減らすために1人1人が意識し、出来ることから始めてみましょう。

日々の生活でできること

～買い物の時～

- ・買い過ぎを避けるため、買い物前に在庫を確認する。
※時間が無い時は冷蔵庫内の写真を撮ると便利です。
- ・まとめ買いを避け、必要な分だけ買って食べきる。安いからと買い過ぎない。
- ・すぐ使う食品は商品棚の手前から取る。

日本での食品ロスは年間523万トンです。1人あたり毎日1杯分のご飯が捨てられています。



～調理の時～

- ・食材を無駄なく使う（皮、根元を使う時はよく洗う）
以下の部分は食べることが出来ます。

- ◎人参・大根・南瓜の皮
- ◎大根・蕪の葉
- ◎法蓮草の根元
- ◎ピーマンの種
- ◎ブロッコリーの芯
- ◎椎茸の石づき

～保育園の給食～

◎蕪の葉を入れたクリームシチュー

◎ブロッコリーの芯を入れたポテトサラダ

旬の食材～蕪～

『長持ちさせるための保存方法』
葉をつけておくと根の水分が奪われるので切り落とし別々に保存します。葉は湿らせたペーパーに包みポリ袋へ、蕪はそのままポリ袋に入れて野菜室で保存します。

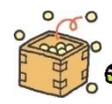
大根も同様の方法です。



- 2月2日(金) 節分会特別食
- 2月29日(木) 誕生会特別食



日本のスーパーフード「大豆」



節分の豆まきに使う大豆は「畑の肉」と言われており、良質なたんぱく質の他、炭水化物、脂質をバランスよく含み、ビタミンB1、ビタミンE、カルシウム、鉄も豊富に含む栄養価が高い食材です。日本では弥生時代から栽培されています。大豆は様々な食品や調味料に加工して食べられており、特にみそ、しょうゆ、豆腐は和食には欠かせません。給食でも大豆製品を良く使用しており、子ども達にとって馴染みのある食材です。

～1月の食育活動～

- ・おせちって何？(紫陽花組)
- ・味噌作り(向日葵組)
- ・冬の味噌汁作り(紫陽花組)
- ・チヂミ作り(薔薇組)
- ・ミックスジュース屋さん(桃組)
- ・給食ができるまで(桜組)



〈材料〉約8人分

- ・小麦粉 150g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・卵 1個
- ・牛乳 80cc
- ・油 40g
- ・砂糖 60g
- ・にんじん 65g

〈作り方〉

- ① にんじんは皮をむき、すりおろしておく
- ② オーブンは、170℃に予熱しておく
- ③ ボウルに卵と牛乳・油・砂糖を入れ、混ぜ合わせた中に、小麦粉・ベーキングパウダーをふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ ③に①のにんじんを加え、ざっくり混ぜる。
- ⑤ 型にオーブンシートを敷き、生地を流し入れ、オーブンで15～20分焼く。

※型はパウンド型や鉄板、紙カップなどお好きなもので作ってください。



2023年度 2月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつ材料
1	木	ごはん きりたんぼ鍋 にんじんしりしり	精白米 鶏むね肉 大根 人参 牛蒡 舞茸 せり かつお昆布出汁 醤油 みりん きりたんぼ 厚揚げ 人参 もやし かつお節 ごま油 醤油 みりん すりごま	1	木	焼きそば 牛乳	蒸し中華めん 豚もも肉 キャベツ 青ピーマン 人参 ウスターソース 普通牛乳
2	金	鬼ごはん コンソメスープ	精白米 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 青ピーマン 大豆水煮缶詰 カレー粉 ウスターソース 醤油 グリンピース とんがりコーン キャベツ 玉ねぎ コーン缶詰粒 ブイヨン 食塩	2	金	恵方巻サンド 牛乳	食パン みかん缶詰 もも缶詰 ホイップクリーム 普通牛乳
3	土	ちゃんぽん 小魚スナック バナナ	干し中華めん 豚もも肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 かまぼこ コーン缶詰粒 調整豆乳 鶏がら出汁 醤油 料理酒 食塩 ごま入り味付けいりこ バナナ	3	土	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 普通牛乳
5	月	中華飯 ひじきの中華和え	精白米 豚もも肉 料理酒 もやし 人参 干椎茸 筍水煮 青梗菜 醤油 料理酒 三温糖 ごま油 片栗粉 干ひじき キャベツ 水菜 人参 まぐろ水煮缶詰 コーン缶詰粒 醤油 酢 三温糖 ごま油 すりごま	5	月	揚げパン 牛乳	ロールパン 調合油 グラニュー糖 普通牛乳
6	火	ごはん カレー麻婆豆腐 切干大根と水菜のサラダ	精白米 木綿豆腐 鶏挽肉 調合油 人参 玉ねぎ 浅葱 にんにく 生姜 料理酒 ウスターソース カレー粉 片栗粉 切干大根 人参 水菜 まぐろ水煮缶詰 醤油 酢 すりごま	6	火	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト バインアップル缶詰 バナナ 普通牛乳
7	水	ごはん 豚肉のやし炒め 薩摩芋の糸昆布煮	精白米 豚もも肉 調合油 もやし 人参 蕪 しめじ にんにく 生姜 醤油 料理酒 三温糖 ごま油 薩摩芋 刻み昆布 醤油 三温糖 かつお昆布出汁	7	水	ピザトースト 牛乳	食パン 玉ねぎ 青ピーマン ベーコン ケチャップ ピザチーズ 普通牛乳
8	木	ロールパン 白菜のクリームスープ ヨーグルト	ロールパン ベーコン 白菜 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ ブロッコリー 牛乳 ブイヨン カルシウムヨーグルト	8	木	せんべい 柑橘類 牛乳	せんべい 柑橘類 普通牛乳
9	金	蒲焼き丼 大根のそぼろあんかけ	鰻 片栗粉 油 醤油 みりん 三温糖 いりごま 人参 コーン 小松菜 刻み海苔 大根 鶏挽肉 人参 鞘隠元 かつお出汁 醤油 三温糖 みりん	9	金	人参ケーキ 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 普通牛乳 調合油 三温糖 人参 普通牛乳
13	火	ごはん 鱈の香味揚げ 高野豆腐の含め煮	精白米 鱈 醤油 料理酒 生姜 にんにく 片栗粉 調合油 高野豆腐 人参 鞘隠元 干椎茸 かつお出汁 醤油 みりん 三温糖	13	火	スナックパン 牛乳	スナックパン 普通牛乳
15	木	食パン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ヨーグルト	食パン 鶏むね肉 調合油 じゃが芋 人参 玉ねぎ 青ピーマン 大豆水煮缶詰 トマト缶詰 ケチャップ ブイヨン 食塩 カルシウムヨーグルト	15	木	ビスケット 柑橘類 牛乳	ビスケット 柑橘類 普通牛乳
16	金	ごはん すき焼き煮 小松菜の納豆和え	精白米 豚もも肉 白菜 焼き豆腐 えのき 人参 葱 しらたき 春菊 醤油 三温糖 みりん 料理酒 小松菜 キャベツ ひきわり納豆 かつお節 醤油 ごま油	16	金	じゃが芋田楽 牛乳	じゃが芋 片栗粉 赤味噌 みりん 三温糖 いりごま 普通牛乳
24	土	ツナカレーピラフ チキンポトフ	精白米 ブイヨン まぐろ水煮缶詰 調合油 玉ねぎ 人参 青ピーマン 食塩 カレー粉 鶏むね肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 人参 ブロッコリー 食塩 ブイヨン	24	土	黄粉サンド 牛乳	食パン きな粉 三温糖 食塩 調整豆乳 普通牛乳



保健だより 2月

依佐美清涼保育園

一年で最も寒い時期です。寒さに負けず元気に乗り切れるように体調管理をしましょう。



感染症が流行する時期です。対策として、手指はどの感染症においても石鹸できれいに洗うことが原則ですが、おもちゃや食器など何で消毒していいのかわからないことも多いと思います。よく耳にする感染症とその消毒についてまとめてみましたので参考にしてください。

アルコール消毒 (濃度60~70%のもの)	コロナウイルス感染症、インフルエンザ、 溶連菌感染症、水疱瘡、おたふく風邪
次亜塩素酸ナトリウム消毒(ハイター) (水1ℓにキャップ1杯のハイターを入れる)	アデノウイルス、ヘルパンギーナ、 ノロウイルス、ロタウイルス、手足口病

※ハイターは刺激が強いため手洗い・スプレーには使用できません。

※換気をし、手袋を付けて使用する。



子どもの乾燥肌について

子どもは大人に比べて皮脂腺が未熟なため、肌のうるおいを保つ皮脂の分泌が少ない状態で、基本的に乾燥肌であると言われています。乾燥により肌のバリア機能が低下することで、肌の表面が無防備な状態になり、ハウスダストやダニ・花粉などの外的刺激を感じやすくなります。その刺激がかゆみの症状として出てしまうのです。子どもの乾燥肌をそのまま放置してしまうと、かゆみや炎症が悪化してしまったり、アトピー性皮膚炎の発症に繋がったりする可能性があります。普段の生活でも、乾燥肌を悪化させないために、部屋の加湿を行ったり、空調を調整したりしながら肌に良い環境づくりをするようにしましょう。子どもでも使用できる保湿剤を活用しながらしっかりケアしてあげることも大切です。また、入浴時にはボディタオルなどを使わずに、石鹸をよく泡立て手で優しく洗ってあげると摩擦が減り肌への負担を減らせます。長風呂は保湿成分も一緒に流れてしまう可能性があるため、適度な入浴時間を心掛けましょう。